帮你减少害怕

致天使,

虽然现在不能在你身边时刻保护你，我只能希望通过这篇文章让你的心灵更强大一点，我采纳了的一些恐惧心理学的知识来让你的生活过的更愉快，嘤嘤嘤。

我对害怕的理解是一种警告性痛苦为了避免更多的痛苦。

例子：人类能存活到现在是因为看到猛兽会逃走，之所以逃走是因为看到猛兽就感到不舒服，动物都是逐利避害的。

所以能躲避掉没必要的痛苦就躲避啊，不要没事找虐，世界上有那么多让你害怕的事，用一生去战胜全部会得不偿失的呢。

现在来谈谈如何克服必要的害怕。

首先，心态上要轻视你害怕的东西。

想象你害怕的东西很害怕你，而且你比它们猛多了，不是干不了，只是目前没有干。大概像这个图



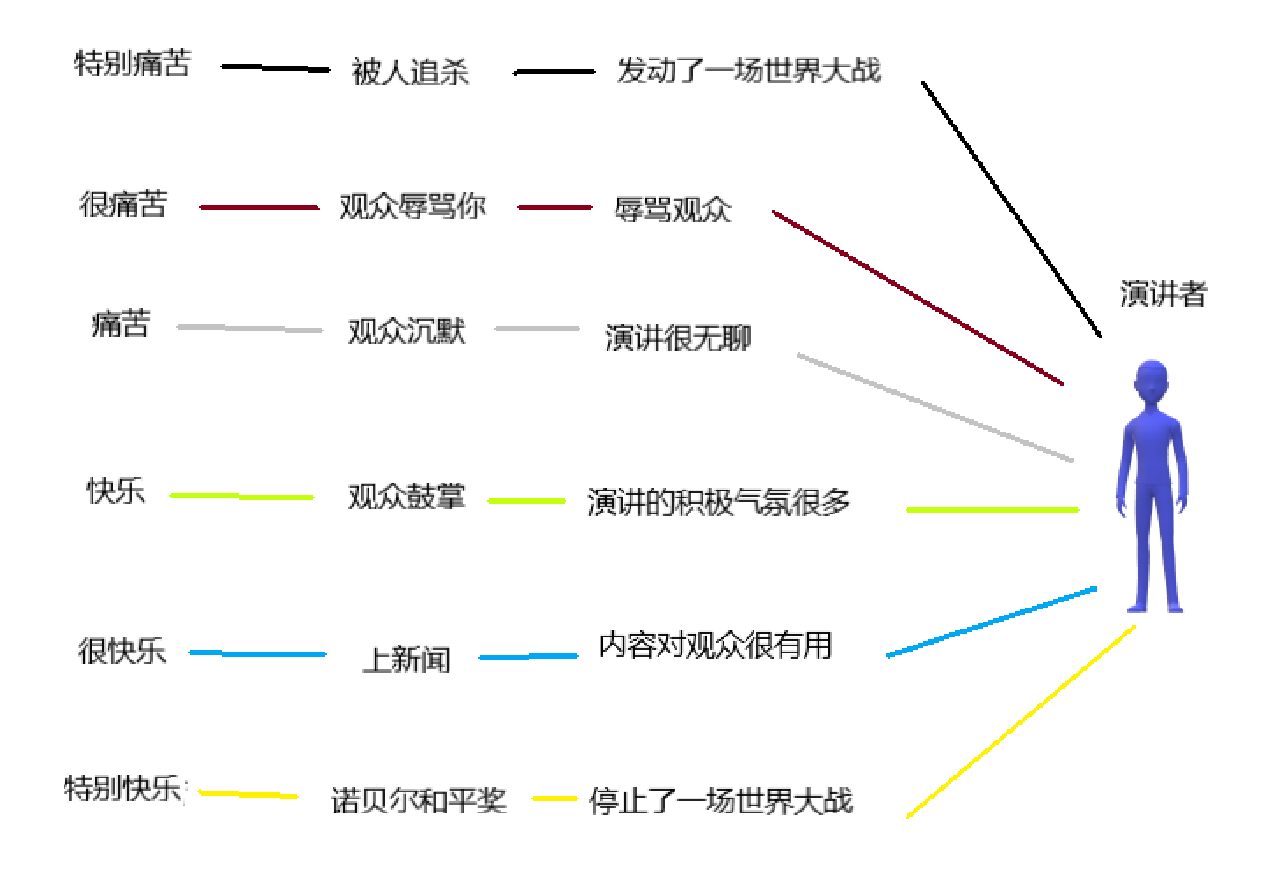
然后方法务必做到稳准狠，把害怕的情绪赶尽杀绝为止。

使用方法的时候嚼个口香糖吧
（原理跟冥想差不多，脑袋空空，不会放大恐惧，少卡路里！！！）

具体了解你害怕的事物里面最不想得到的和最想得到的。

例子：我害怕公众演讲

最不想得到的是被观众辱骂，最想得到的是鼓掌。然后一起来想想其他可能收获的。 就像这张图



当你想得到那个事物就去了解得到它的行为然后提升那个能力，不想得到的事物也要了解得到它的行为然后尽最大可能避免掉。

我希望你知道一种世界观，世界不是完全危险的，它存在让你快乐跟痛苦的事物, 而你能部分地控制得到快乐和痛苦的程度，还有面对危险的能力是可以提升的, 要相信自己。

但是你做什么都是为了得到快乐减少痛苦，所以可以试试减少期望，这样快乐就更多啦！

要特别注意你的健康，因为好的身体状况可以减少很多负面情绪（痛苦）。

试试多做有氧运动（慢跑啊）和做冥想(只要我脑袋不动，恐惧就追不到我，嘻嘻嘻)。

减少让人上瘾的东西像咖啡因因为它们会增加你的紧张。

现在来讨论正在害怕的状态该怎么办。

把人生当玩过山车吧，深呼吸，唱歌吼叫，闭上眼睛和你的想法（心）。

世事无常，当下开心，就当害怕的事情已经发生了，但是又怎么样呢？ 开心就完事了 。

Author : Natthaphon Loelaksathaphorn (Jackey, 子子) Email : Pop.art.gallerys@gmail.com Instagram : jackeychan__